



دانشگاه علوم پزشکی قزوین
دانشکده پرستاری و مامایی
پایان نامه جهت دریافت درجه
کارشناسی ارشد رشته پرستاری مراقبت‌های ویژه

عنوان پایان نامه :

بررسی تاثیر ماساژ بازتابی کف پا بر کیفیت خواب زنان باردار پرخطر

استاد راهنما:

دکتر سیده زهرا حسینی گل افشانی

استاد مشاور:

فاطمه رنجکش

استاد مشاور امار:

مریم مافی

دانشجو

معصومه نصیری

ماه و سال انتشار

مهر ۱۳۹۷

چکیده

زمینه: دوران بارداری یکی از مهم ترین مراحل زندگی یک زن است که با تغییرات فیزیولوژیک جسمی و روحی همراه است. در برخی موارد نیز با عوارض متعدد جسمی و روانی منجر به بارداری پر خطر می شود. تغییرات جسمی و روانی دوران بارداری با تأثیر مستقیم بر سیکل خواب و بیداری موجب اختلال خواب می گردد.

هدف: مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر ماساژ بازتابی کف پا بر کیفیت خواب زنان باردار پرخطر انجام شد.

روش کار: این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی تصادفی بود که بر روی زنان باردار پرخطر بستری در بخش پره ناتال بیمارستان کوثر شهر قزوین انجام شد. ۷۲ زن باردار پرخطر بعد از کسب رضایت نامه آگاهانه به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و با روش تخصیص تصادفی در دو گروه مداخله (۳۶ نفر) و کنترل (۳۶ نفر) قرار گرفتند. گروه مداخله هفته ای ۲ بار به مدت ۴ هفته ماساژ بازتابی کف پا را دریافت کردند. داده ها با استفاده از چک لیست اطلاعات فردی - اجتماعی و پرسشنامه کیفیت خواب کولین اسپی گردآوری و با نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ تجزیه و تحلیل شد، از آزمون های آماری کولموگروف - اسمیرنوف، تی مستقل و تی زوجی استفاده شد.

یافته ها: میانگین سنی شرکت کنندگان در مطالعه $28/8 \pm 5/6$ سال بود. $59/7$ درصد نمونه ها دیابتی و بقیه فشارخون بالا داشتند. دو گروه مداخله و کنترل از نظر متغیرهای فردی اجتماعی تفاوت آماری معناداری نداشتند و با یکدیگر همسان بودند ($P > 0/05$). اگرچه میانگین نمره خواب در شروع مطالعه، در گروه مداخله ($15/1 \pm 6/8$) و کنترل ($18/1 \pm 6/3$) تفاوت آماری معناداری نداشت، اما در پایان مطالعه تفاوت آماری معناداری بین میانگین نمره کل کیفیت خواب گروه مداخله ($21/3 \pm 3/6$) و کنترل ($12/05 \pm 5/7$) مشاهده شد ($P < 0/001$).

نتیجه گیری: نتایج کلی حاصل از تحلیل یافته های پژوهش حاضر نشان داد که انجام ماساژ بازتابی کف پا موجب ارتقا کیفیت خواب در زنان باردار پرخطر بود. با توجه به اینکه بازتاب شناسی روشی مفید، آسان و کم هزینه است، می توان این روش را به عنوان یک روش مفید در بهبود کیفیت خواب زنان باردار پرخطر توسط پرستاران آموزش داد.

واژه های کلیدی: خواب، کیفیت، بارداری پرخطر، بازتاب شناسی



Qazvin University of Medical Sciences

School of Nursing & Midwifery

**Thesis submitted to achieve the Degree of M.Sc.
In**

Title

**The effect of foot reflexology on quality of sleep in High Risk
pregnant Women**

**Under supervision of:
Sayadeh Zahra Hosseinigolafshani**

**Advisers:
Fatemeh Ranjkesh
Maryam Mafi**

**By:
Masumeh Nasiri**

2018

Abstract

Background: Pregnancy is one of the most important stages in a woman's life, which is associated with physiological and physical changes. In some cases, many physical and psychological complications can lead to high risk pregnancies. Physical and psychological changes during pregnancy with direct influence on sleeping and awakening causes sleep disturbance.

Objective: The aim of this study was to determine the effect of foot reflexology massage on the quality of sleep in high risk pregnant women.

Methods: This was a randomized clinical trial that was performed on pregnant women who were hospitalized in the prenatal department of Kowsar Hospital in Qazvin. 72 pregnant women were selected through convenient sampling method after obtaining informed consent. They were randomly assigned to two groups of intervention (36) and control (n = 36). The intervention group received 2 weeks massage for 4 weeks. Data were collected using a checklist of individual and social data and a questionnaire on sleep quality of Cholin SPI. Data was analyzed by SPSS software version 24. The Kolmogorov-Smirnov statistical tests, paired t-test were used.

Results: The mean age of participants was 28.8 ± 5.6 years. 59.7% of the samples had diabetes and the rest had high blood pressure. There were no significant differences between the two intervention and control groups regarding individual social variables ($P < 0.05$). However, there was no significant difference between the mean sleep score at the beginning of the study, in the intervention group (15.1 ± 6.8) and control (18.1 ± 6.3), but at the end of the study, there was a significant difference between the mean score of the total sleep quality of the intervention group 21.3 ± 6.3 and control (12.05 ± 5.7) were observed ($P < 0.001$).

Conclusion: The overall results obtained from the analysis of the findings of the present study showed that reflexology massage of the foot of the foot improved the sleep quality in high risk women. Considering that reflexology is a useful, easy and inexpensive method, this method can be trained by nurses as a useful way to improve the quality of sleep of high risk pregnant women.

Key words: sleep, quality, high risk pregnancy, reflexology